


## タバコの煙に含まれる有害物質

タバコの煙には4,000種類以上の化学物質と250種類以上の毒物もしくは発がん性物質が含まれます<sup>1,2</sup>。

●タバコの煙に含まれる化学物質<sup>2)</sup>

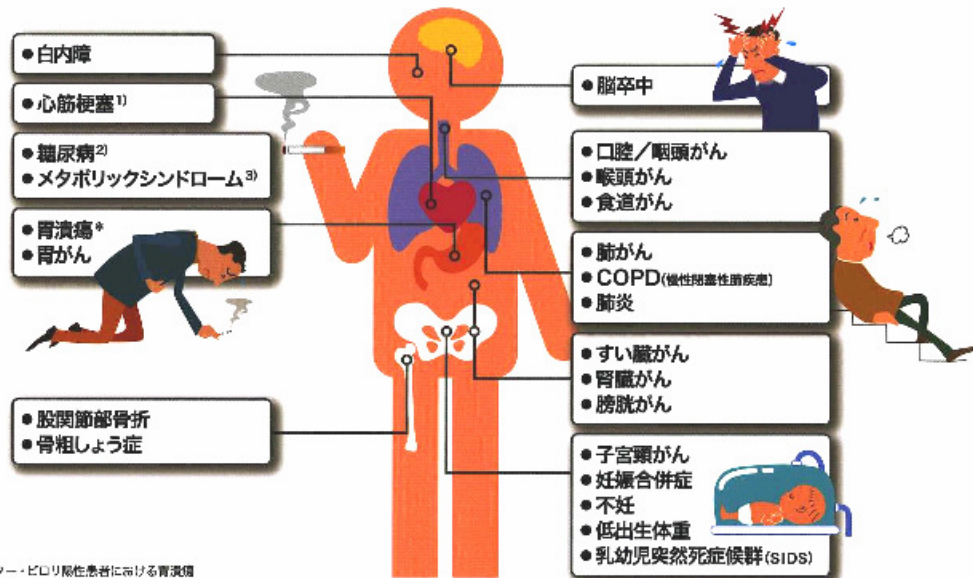
化学物質	これらを含むものの例
アセトン	ペンキ除去剤
ブタン	ライター用燃料
ヒ素	アリ殺虫剤
カドミウム	カーバッテリー
一酸化炭素	排気ガス
トルエン	工業溶剤



ファイザー株式会社作成資料

1) National Toxicology Program: 11th Report on Carcinogens: 2006 [L20070921043]  
 2) Mackay, J. et al.: The Tobacco Atlas 2nd ed. American Cancer Society: 34, 2006 [L20070921044]より改変

## 喫煙によりリスクが高まる病気



Centers for Disease Control and Prevention: Surgeon General's Report The Health Consequences of Smoking: 25, 2004 [L20070921030]

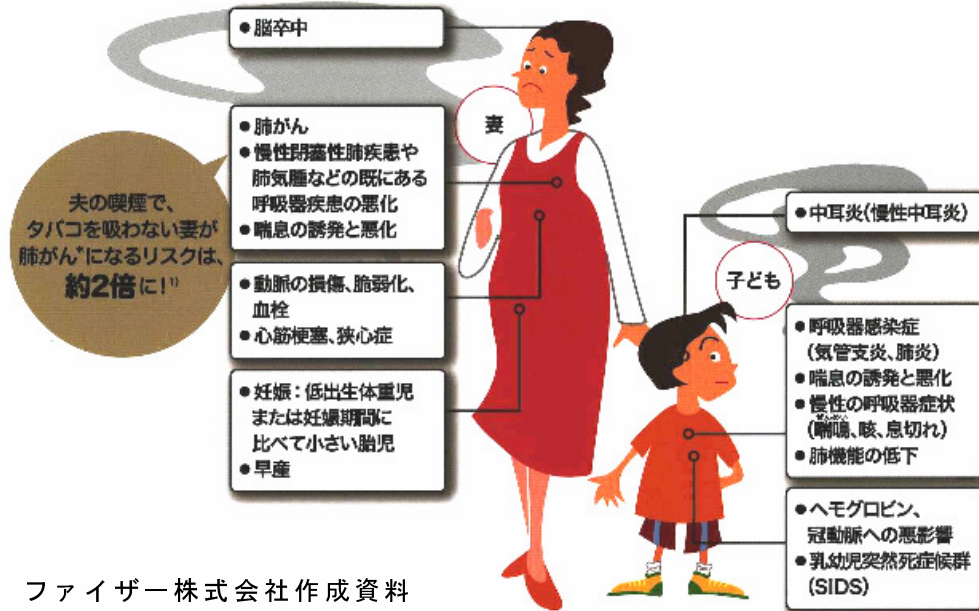
1) Baba, S. et al.: Eur J Cardiovasc Prev Rehabil 13(2): 207, 2006 [L20070921046]

2) Uchimoto, S. et al.: Diabet Med 16(11): 951, 1999 [L20070918101]

3) Ishizaka, N. et al.: Atherosclerosis 181(2): 381, 2006 [L20070918105]より作図

ファイザー株式会社作成資料

## 受動喫煙の影響



\*肺がんのうち、脳がんに関するデータです。  
1) Kurahashi, N. et al.: Int. J. Cancer 122(3):653, 2008 [L20080730004]

Mackay, J. et al.: The tobacco atlas 2nd. ed. American Cancer Society: 37, 2006 [L20070918161] より改変

## タバコを吸いたくなくなったら

### 喫煙と結びついている生活パターンを変える

- 洗顔、歯みがき、朝食など、朝一番の行動の順序を変える
- 昼食はいつもと違う場所とする
- 食後早めに席を立つ
- コーヒーやアルコールを控える
- 過労でストレスをためないようにする



### 喫煙のきっかけとなる環境を改善する

- タバコ、ライターなどの喫煙具を処分する
- タバコの煙に近寄らない(パチンコ店、居酒屋など)
- 喫煙者に近づかない
- タバコを買う場所に近づかない



### 喫煙の代わりに他の行動を実行する

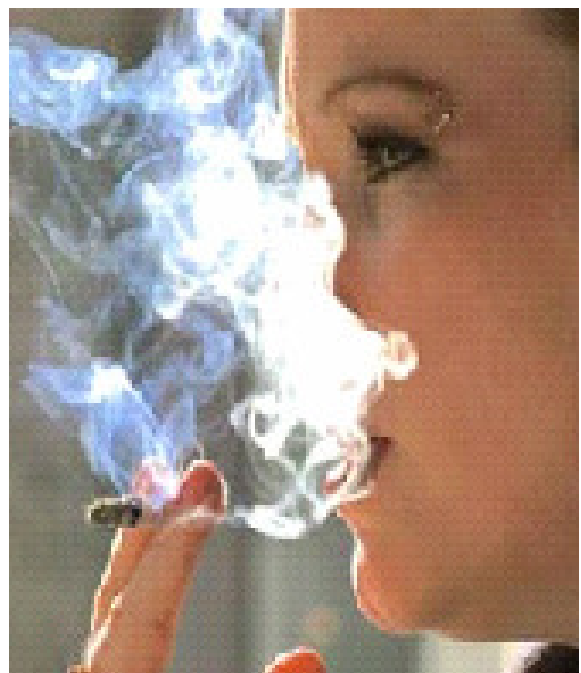
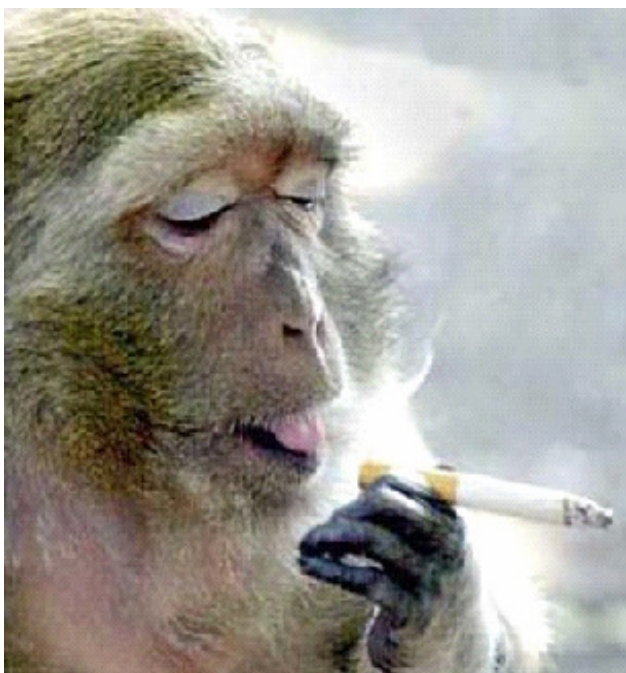
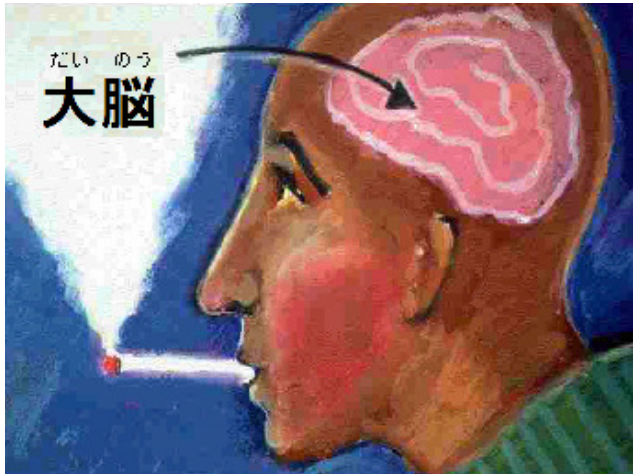
- 深呼吸
- 水や氷を口にする
- 散歩や体操、掃除など、体を動かす
- 歯をみがく
- 糖分の少ないガムや干し昆布などをかむ



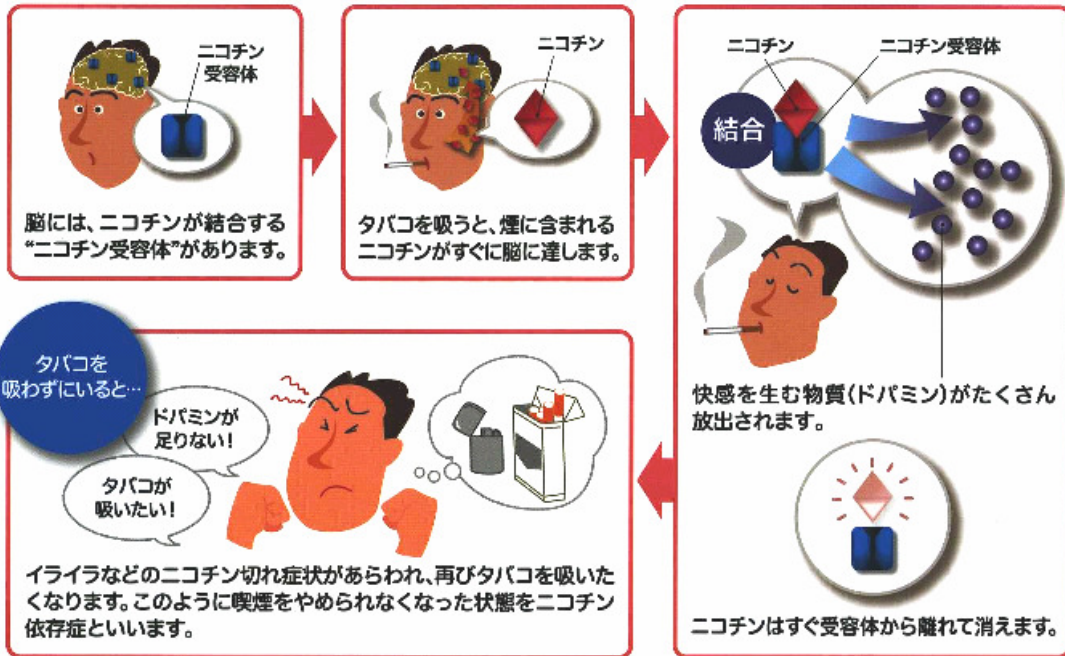
ファイザー株式会社作成資料

中村 正和氏が編：決定版 喫煙の禁煙 法研：76, 2007 [L20081219001]

資料2 (ニコチン依存の形成と維持、禁煙治療薬の効果)



## ニコチンの作用



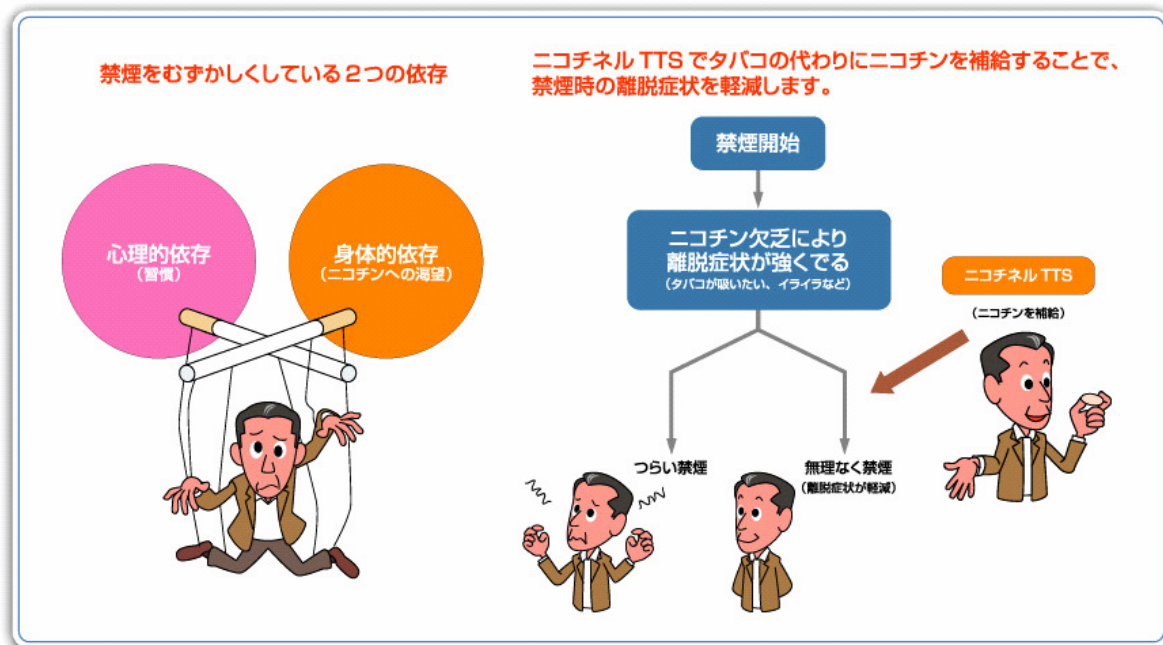
## チャンピックスの2つの効果



ファイザー株式会社作成資料



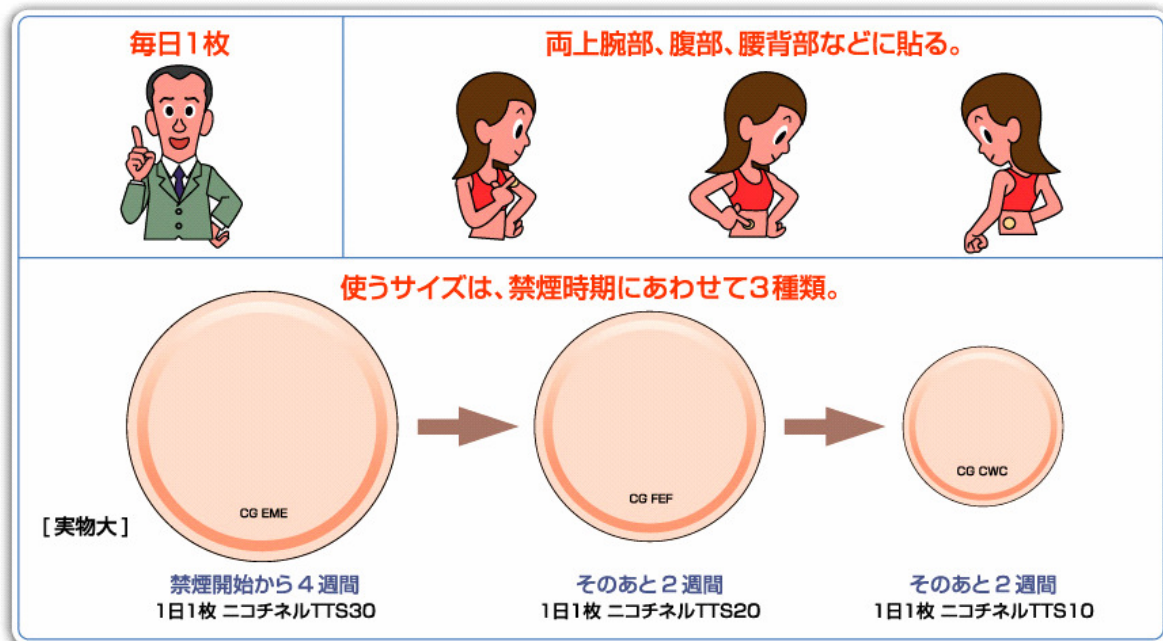
## 2つの依存からなるタバコへの依存



ノバルティス・ファーマ株式会社作成資料



## ニコチネルTTS の使い方



ノバルティス・ファーマ株式会社作成資料